



# 7月給食だよ

2022.7  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子ども課



ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう							
				こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)			ちようしをとのえる(みどり)
1	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	オムレツ ジャーマンポテト トマト みそしる	たまご わかめ	ベーコン にぼし	じゃがいも	ほうれんそう トマト だいこん	たまねぎ なめこ にんじん	パセリ にんじん	ミルク ムーンライト
2	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
4	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	さかなのムニエル ココロサラダ みそしる オレンジ	さかな わかめ	あつあげ にぼし	ごむぎこ バター じゃがいも	オレンジ きゅうり	ブロッコリー ねぎ	にんじん	ココアミルク はいがスティック
5	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	にくどうぶ レモンあえ トマト	ぶたにく	どうぶ		にんじん ねぎ レモンじる	チンゲンサイ だいこん きゅうり トマト	しいたけ きゅうり	ぎゅうにゅう トマトむしぼん
6	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	かぼちゃサンドフライ キャベツのおひたし ぶたじる	かぼちゃサンドフライ ぶたにく	あつあげ	じゃがいも こんにゃく	もやし にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	キャベツ ごぼう	ミルク ハーベスト
★ ☆ たなばた こんだて ★ ☆											
7	もく	ぎゅうにゅう ばりんこ	パン	たなばたそうめん ほしほしがパンバург はりはりあえ	かまぼこ かつおぶし ハンバург	たまご だしこんぶ	そうめん	しいたけ きりしだいこん にんじん	オクラ こまつな	トマト キャベツ	ミルク たなばたせりー
8	きん	ぎゅうにゅう やさいステック	ごはん	いりたまご スティックきゅうり トマト みそしる	たまご あつあげ	とりひきにく にぼし		にんじん こまつな ごぼう ねぎ	しいたけ きゅうり しめじ	たまねぎ トマト えのきだけ	ぎゅうにゅう バナナ
9	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
11	げつ	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	なつやさいカレー ぶくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ かぼちゃ トマトピューレ ももかん	にんじん トマト ぶくしんづけ バナナ	なす いんげん みかんかん パインかん	ジョア てつりウエハス
12	か	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	おこのみやきうたたまご スティックきゅうり トマト ポテトスープ	たまご あおのり	ぶたひきにく	ごむぎこ じゃがいも	キャベツ ピーマン コーン	たまねぎ きゅうり トマト	にんじん トマト	ミルク パウムクーヘン
13	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ えだまめ	どうぶ ちくわ	ひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ えだまめ	しょうが にんじん	だけのこ キャベツ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
14	もく	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	さかなのマリネ ブロッコリー トマト みそしる	さかな どうぶ	わかめ にぼし	かたくりこ	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ トマト	ピーマン えのきだけ	すいか
15	きん	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば アスパラツナあえ みそしる	ぶたにく あつあげ	ツナ にぼし	やきそばめん	キャベツ ピーマン ほうれんそう	にんじん アスパラ	もやし たまねぎ	ミルク ひじきスティック
16	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
アレルギーフリー のひ											
19	か	とうにゅう ハッピーターン	ごはん	とりにくてりやき ごまあえ すましじる	とりにく やわらか かつおぶし	ちくわ だしこんぶ	ごま	キャベツ しいたけ	きゅうり ほうれんそう	にんじん しょうが	まめびよ とうもろこし
20	すい	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	パン	ひやしうどん ポイルウイナナ しらすあえ	とりにく たまご かつおぶし しらす	かまぼこ ウイナナ だしこんぶ	うどんめん	しいたけ キャベツ	ねぎ もやし	きゅうり にんじん	ココアミルク どうぶつ ビスケット
21	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いわしのうめに おかかあえ コンソメスープ トマト	いわし ハム	かつおぶし	じゃがいも	こまつな たまねぎ トマト	もやし キャベツ	にんじん コーン	ミルク チーズおかき
22	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	わかめごはん とりにくからあげ ゆかりあえ ほしのこじる	とりにく たまご かつおぶし	わかめ だしこんぶ	かたくりこ	キャベツ オクラ	きゅうり にんじん	ゆかり ねぎ	やさいジュース ケーキ
23	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
25	げつ	ぎゅうにゅう おととつと	ごはん	ちくげんに こまつなごまあえ トマト チーズキッス	とりにく たまご	さつまあげ チーズキッス	さといも ごま	ごぼう いんげん トマト	にんじん こまつな	れんこん しめじ	ココアミルク ばかうけ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう							
				こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)			ちようしをとのえる(みどり)
26	か	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	カップエッグ フライドポテト にんじんのあまに みそしる	たまご とうふ	ベーコン にぼし	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ なめこ にんじん	パセリ にんじん		ミルク ムーンライト
27	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきさかな おひたし かぼちゃのそぼろあん トマト	さかな だしこんぶ	かつおぶし とりひきにく	かたくりこ	キャベツ かぼちゃ	こまつな にんじん	コーン トマト	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
28	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	パン	やさいラーメン しゅうまい スティックきゅうり	ぶたにく	しゅうまい	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ きゅうり	もやし にんじん	コーン ねぎ	アイスクリーム
29	きん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	ナスとぶたにくのみそいため ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ	どうぶ かつおぶし	ごまあぶら かたくりこ ぶ	なす にんじん トマト	ピーマン しょうが ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきだけ	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
30	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 夏ばてに注意しましょう

夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏バテを予防するには、暑くなる前から栄養のバランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。



### めんは具たくさん しましょう

めん類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めんに野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

### 食欲がわかない時の ひと工夫

食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、ピクルスなどはいかがですか。ピクルスはお子さんには薄味にし、おとなはこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。

### あっさいピクルス

【材料】  
 キャベツ 70g  
 きゅうり 60g  
 人参 45g  
 酢 8g  
 上白糖 4g  
 塩 0.8g  
 油 8g  
 レモン汁 4g

【作り方】  
 1. 調味料を合わせて加熱し、冷ます。  
 2. キャベツは短冊切り、きゅうりと人参はスティック状に切り、ゆでて冷ます。  
 3. 1にレモン汁を加え、水気を切った2を漬け、冷蔵庫で冷やす。

## 水分補給は少しずつ・こまめに



暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水状態の時は、のどがかわきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめに水分を補給しましょう。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶にします。

## 今月の行事食

### 7/7 たなばた



七夕には、機を織る人たちの技術の向上を願って、糸に見立てた麺を供えるといわれています。そのため、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。